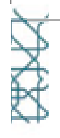
Le recueillement dans la prière

Docteur Ruqaia Al Alwani

Traduit par Shahnaz Benbetka & Messaoud Boudjenoun



Au nom d'Allah, le Clément, le Miséricordieux.

Afin de nous rapprocher du Créateur, Glorifié soit-IL, il n'existe pas de lien plus solide que la prière dont l'essence est l'humilité dans le recueillement. Celle-ci prodigue le bonheur et la félicité dans le monde ici-bas et dans l'au-delà.

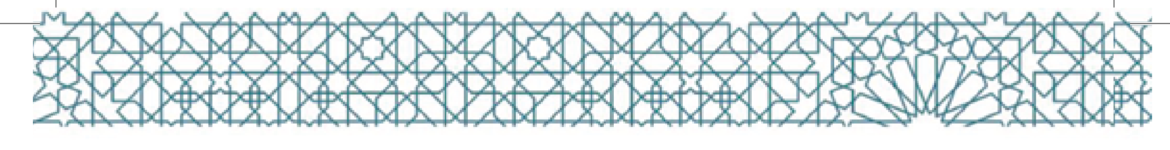
Allah Glorifié soit-Il nous le rappelle dans la sourate Al Mou'minoun - 23 (Les croyants), versets 1 et 2 : « Bienheureux sont les croyants qui prient avec recueillement ».

L'absence de recueillement pendant la prière est un des grands maux caractéristiques de notre époque. Les propos de Ubada Ibn Assamit, (qu'Allah l'agrée) confirment ce sentiment : « Si tu le souhaites, je peux te parler du sentiment dont les gens seront démunis en premier : il s'agit de l'humilité dans le recueillement. Bientôt, lorsque tu pénètreras dans une mosquée, au sein de laquelle des gens se seront regroupés, tu n'y trouveras parmi eux aucun homme véritablement recueilli ».

L'humilité dans le recueillement est une attitude qui trouve son origine dans le cœur, cet organe vers lequel affluent les sons, les images et les paroles à travers divers canaux…Ces canaux sont continuellement irrigués. Il s'y dépose spontanément un mélange complexe de sédiments composés de pensées, d'informations et d'événements de toutes sortes liés à l'environnement socio-culturel et naturel dans lequel l'Homme évolue. Ce constat lui impose dès lors de se soumettre à un exercice d'initiation de longue haleine dont l'objectif est de rester vigilant face à ce qui transite par ces canaux qui affluent directement vers le cœur.

C'est cette vigilance qui permettra l'infiltration de ce sentiment d'humilité dans le recueillement dans le cœur de l'Homme. Ce livret propose quelques solutions pratiques pour traiter ce problème avec une méthode expérimentale qui sera exposée conformément aux résultats auxquels la science est parvenue dans le domaine du traitement des pensées négatives et de la stimulation des activités positives de l'esprit.

Qu'Allah nous agréé et nous accorde la réussite dans notre entreprise !

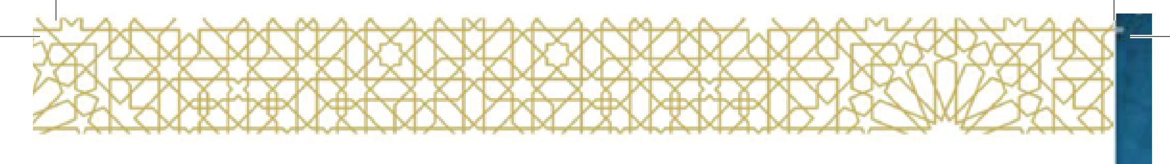


Le recueillement (Al-khoushou’)

- Soumettre son cœur et son âme à ALLAH.
- Témoigner des bienfaits visibles et non visibles émanant d’ALLAH.
- Craindre ALLAH.
- Se résoudre à se détourner des péchés et des passions.

- T’arrive-t-il d’être distrait dans ta prière au point de ne plus savoir ce que tu as récité ?
- Souhaites-tu ressentir de l’humilité pendant ta prière ?
- T’arrive-t-il d’être assailli de pensées et de soucis pendant ta prière ?
- Veux-tu apprendre à tes enfants comment faire preuve de recueillement dans la prière ?

Si tu réponds oui à ces questions, découvre les pages suivantes…



Comment dois-je me recueillir dans la prière ?

La purification du cœur

La purification du corps

La pratique de la prière

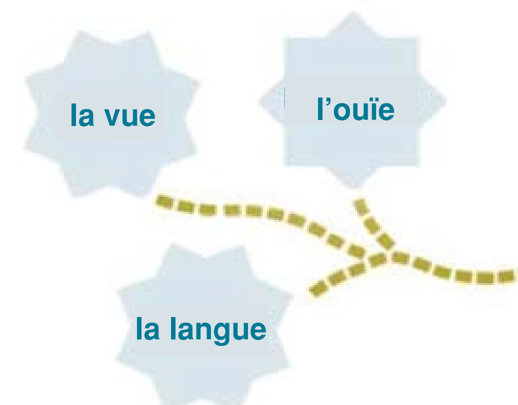


La purification du cœur

Le Prophète (qsssl) a dit : «Il y a dans le corps un morceau de chair qui, s'il est sain, c'est tout le corps qui l'est, et s'il est corrompu, c'est tout le corps qui l'est : il s'agit du cœur ».

Hadith agréé.

Cette purification s'opère à travers le contrôle de:



Le contrôle de l'ouïe.

A. Recueillement pendant l'appel à la prière (Adhân).

B. Les éléments qui corrompent l'ouïe :

La médisance, les propos futiles et l'intérêt pour l'illicite.

Recueillement pendant l'appel à la prière ('Adhân).

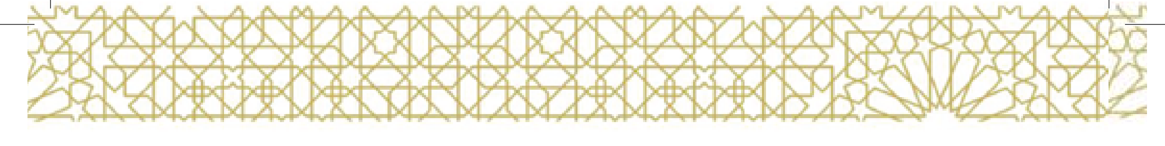
Lorsque tu entends l'appel à la prière, imprègne-toi de la parole suivante: «Allah est Grand» «ALLAHOU AKBAR» et glorifie-Le, L'Unique, en ton for intérieur.

- Ecoute l'appel à la prière avec ton cœur et interromps pendant ce temps toute parole et toute action.
- Prends conscience qu'Allah est plus Grand que quiconque, plus Puissant et plus Majestueux, et médite sur la modestie de tout ce qui est en dehors de Lui.

- Médite sur le sens de l’unicité (d’Allah) pendant que tu entends le nom d’Allah retentir à travers tout l’univers.
- Prends conscience à quel point l’ensemble de Ses créatures a besoin de Lui alors que Lui peut se passer d’elles.
- Prends conscience de la portée de la profession de foi (Chahâda) et rappelle-toi que tu témoignes devant Allah - Glorifié Soit-IL - et que personne d’autre que Lui ne dispose de ta vie.

- Prends conscience de la portée de la parole «Mohammed est le Messager d'Allah» et du fait que tu vas suivre sa voie, lui qui est le Messager que ton Seigneur t'a envoyé.

Je témoigne qu'il n'y a de dieu qu'Allah et je témoigne que Mohammed est le Messager d'Allah. (Ashhadou an la ilaaha illa-llah wa Ashhadou anna Mouhammadan rasoulou-llah)



Question :

Lorsque tu prononces ces paroles, es-tu imprégné du sens du témoignage qu'il n'y a de dieu qu'Allah et que Mohammed est le Messager d'Allah et du fait que c'est un engagement de ta part de suivre la voie d'Allah dans la vie?

Médite sur le sens de l'appel qu'Allah t'adresse afin que tu viennes à Lui et que tu Le pries avec ferveur, lorsque tu entends: « venez à la prière! » « Hayya 'ala salat ». Puis prononce la formule suivante : « il n'y a de force et de puissance qu'en Allah ! ». «la hawla wala kouwwata illa Billah ».

- Rappelle-toi ta vulnérabilité, ton impuissance et ton désarroi et fais en sorte de t'en remettre à Allah pour toute chose et dis : «Il n'y a de force et de puissance qu'en Allah ! » (La hawla wa la qouwwata illa billah).
- N'oublie pas de dire à la fin de l'appel à la prière : «Mon Dieu, Seigneur de cette invocation parfaite et de cette prière sur le point de s'accomplir, accorde à Mohammed al wasila (un degré du paradis) et al-fadila (la vertu) et ressuscite-le dans la position louable que Tu lui as promis ! » (Allahoumma Rabba hadihi da'wati attâmma wa salati l-qâima âti Mouhammadan al wasilata wa l-fadila, wa b'ath-hu al-maqama l-mahmouda al-ladhi wa'adtah.

Les éléments qui corrompent l'ouïe :

Parmi les éléments qui corrompent l'ouïe et sont susceptibles de perturber notre prière, nous pouvons citer :

- Le fait de prêter l'oreille aux médisances.
- Le fait de prêter l'oreille de façon abusive aux propos futiles et inutiles.
- Le fait de s'intéresser à ce qui est illicite.

Les choses qui corrompent la vue :

- Evite de porter ton regard sur ce que possèdent les autres.
- Rends grâce à Allah pour les bienfaits qu'Il a accordé à autrui même si tu ne tires aucun profit direct de ces bienfaits.
- Passe en revue les bienfaits de toutes sortes, qu'ils soient apparents ou cachés, dont tu es comblé dans cette vie. Recueille-toi alors avec ferveur et concentre-toi sur ces bienfaits.

Répète inlassablement : « Louange à Allah » «Alhamdu lillah».

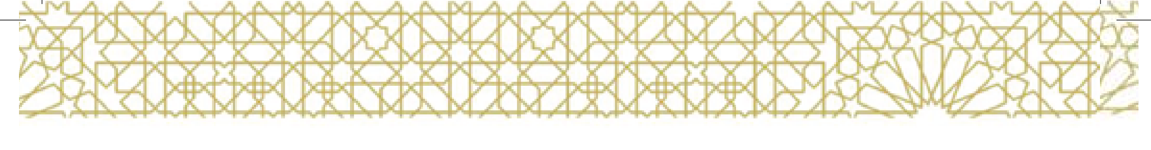
Médite à propos de cette parole du Très Haut :

«Allah connaît la perfidie des yeux et les secrets des cœurs ». S40. V19.

- Prends conscience de la présence d'Allah à tes côtés lorsque tu es seul ou en public.
- Evite de porter ton regard vers ce qui est illicite.
- Evite les regards indiscrets.
- Evite d'attarder ton regard sur ce que possèdent les gens.
- Médite la grandeur et la beauté de la création d'Allah (qu'Il soit Glorifié) serait-ce quelques minutes par jour seulement.

Fais en sorte qu'Allah soit le plus important observateur de tes actes

Aie conscience qu'Allah observe tout ce que tu regardes dans la solitude ou publiquement.



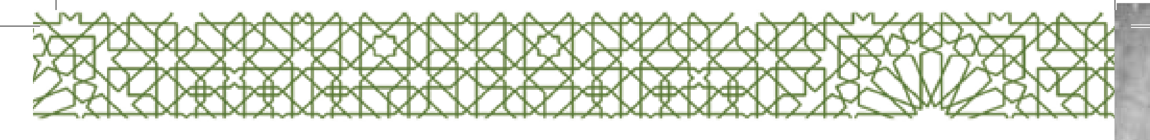
La langue

- Lorsque tu récites les versets coraniques et que tu formules des invocations, transforme ton articulation avec la langue, en véritable méditation sur leur sens pour t'en imprégner profondément.
- Apprends à maîtriser tes pensées et chasses-en les mauvaises. Cela t'évitera d'être détourné par elles.
- Rassemble tes esprits et ne te disperse pas dans des sujets épars.
- Résous-toi à ne plus prêter d'attention aux discours futiles quelles que soient leurs formes.

« Les cœurs sont semblables à des marmites dont le contenu bouillonne dans les poitrines; les louches sont leurs langues ».

Yahia Ibn Mu'âdh.

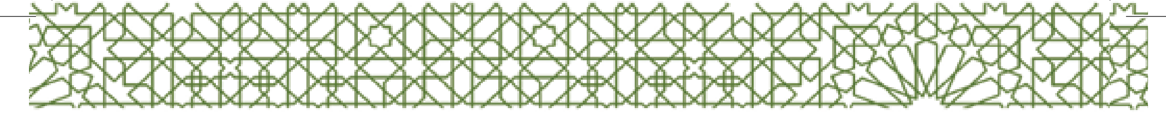
Embellis ta langue en implorant le pardon d'Allah et parfume-la par l'évocation de son nom.



- Ne t'étends pas sur des sujets inutiles.
- Purifie ta langue en évitant les insultes, les injures, les railleries et les moqueries aux dépens des autres.
- Eloigne-toi de la calomnie et des propos à tout vent et évite de répandre les rumeurs.
- Evite d'être contaminé par le virus de la calomnie et des propos licencieux par la fréquentation de ceux qui en sont friands.
- Ne verse pas dans l'indiscrétion et ne t'occupe pas de ce qui ne te regarde pas.



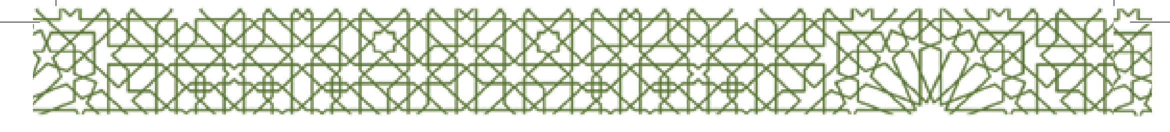
La purification du corps



Question :

Penses-tu, lorsque tu procèdes à tes ablutions, à purifier ton cœur des souillures résultant des fautes et des désobéissances?

Médite ce hadith du Prophète (qsssl) et garde le en mémoire lorsque tu procèdes à tes ablutions : «Lorsque le musulman ou le croyant en faisant ses ablutions se lave le visage, tous les péchés qu'il aura commis parce qu'il aura porté son regard sur des choses interdites, partiront avec l'eau ou avec la dernière goutte d'eau utilisée ; lorsqu'il se lave les mains, tous les péchés qu'il aura commis avec ses mains partiront avec l'eau ou avec la dernière goutte d'eau utilisée. Il en sera ainsi jusqu'à ce qu'il soit purifié de tous les péchés ».
Rapporté par Al Tirmidhi.



- Lave ton cœur avec l’eau de la conviction.
- Débarrasse ton cœur des souillures qui le corrompent, comme l’envie, la fatuité, l’ostentation et l’arrogance.

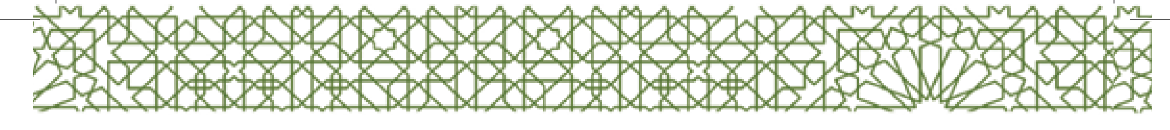
Rappelle-toi

- Des ablutions parfaites sont la clé de la prière. Tu seras dès lors semblable à une page immaculée, débarrassée de toutes les souillures des péchés.

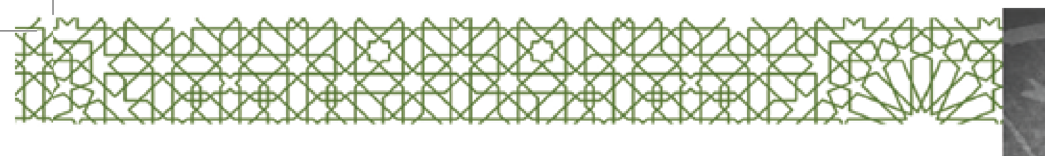


- Prends conscience des erreurs que tu as commises avant de t'avancer vers la prière.
- Procède à tes ablutions en étant convaincu qu'Allah t'accordera l'absolution pour tes péchés si tu L'implores.
- Résous-toi à ne plus retomber dans les affres de la désobéissance.
- Prends conscience du sens de la pureté du cœur et du corps.





- Evoque en ton for intérieur l'importance de ta rencontre avec ton Créateur (Glorifié Soit-Il), le cœur et le corps purifiés.
- Accomplis tes ablutions en te concentrant sur chacune des parties de ton corps que tu purifies.
- Ce faisant, appliques-toi à ressentir l'évacuation de tes péchés de ton visage et de l'ensemble de ton corps, jusqu'aux bout des ongles.
- Veille à ne pas gaspiller l'eau ni à la laisser couler inutilement pendant tes ablutions.



Question :

Que ressens-tu au moment où tu procèdes à tes ablutions pour la prière ?

Rappelle-toi

Lorsque tu auras terminé tes ablutions, prononce avec conviction la formule suivante : «Je témoigne qu'il n'y a de dieu qu'Allah et que Mohammed est le serviteur et le Messager d'Allah ». Imagine alors que ta récompense pour avoir prononcé ces mots sera de voir les huit portes du Paradis s'ouvrir devant toi.

Muslim rapporte les paroles du Messager d'Allah (qsssl) à ce propos : «Quiconque parmi vous accomplit ses ablutions de façon parfaite en les complétant par ces paroles : «Je témoigne qu'il n'y a de dieu qu'Allah et que Mohammed est le serviteur d'Allah et Son messager », verra les huit portes du Paradis s'ouvrir devant lui. Il n'aura qu'à choisir celle qu'il voudra franchir ».

- Veille à préserver tes ablutions en les renouvelant aussi souvent que possible car il s'agit là d'un témoignage de foi.

- Médite à propos du hadith du Messager d'Allah (qsssl) : «Faites preuve de rectitude et rapprochez-vous (des bonnes œuvres) ; la meilleure de vos œuvres est la prière ; seul un croyant veille à ses ablutions ». Sahîh d'Ibn Hibbân.

Te consacres-tu aux invocations entre le premier et le deuxième appel à la prière ?

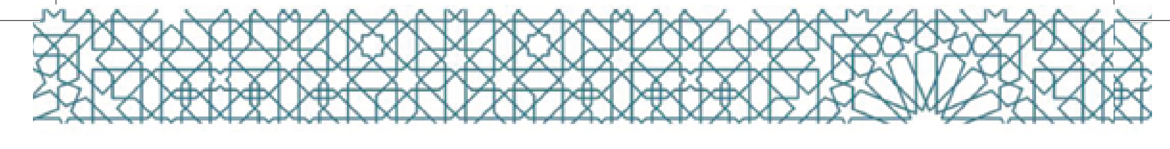
Garde à l'esprit que les invocations formulées entre le premier et le deuxième appel à la prière sont toujours exaucées. Le Messager d'Allah (qsssl) a dit : «L'invocation entre le premier et le deuxième appel à la prière est toujours exaucée. Faites donc des invocations ». Authentifié par Al-Albâni.



Le deuxième appel à la prière

Le Messager d'Allah (qsssl) a dit : «Imaginez que coule devant la maison de l'un d'entre vous une rivière dans laquelle il se lave cinq fois par jour ? Restera-t-il quelque trace de ses souillures ? ». « Non » lui répondirent les compagnons. «Il en est ainsi des cinq prières avec lesquelles Allah effacera les péchés » ajouta le Messager d'Allah. Sahîh Al-Boukhâri.

- Vide ton cœur de toute pensée envers quiconque et de toute chose, et tourne-toi vers Allah seul, sans associé.
- Débarrasse-toi de tes soucis et de ton affliction, dépasse-les et dit : «Seigneur ! » «YA RABB!».
- Prends conscience qu'avec l'aide de la prière tu pourras affronter efficacement les malheurs et les calamités.
- Rappelle-toi que la prière est l'action la plus importante dans ta vie ici-bas et dans ta vie future. N'oublie pas que la mort peut te surprendre à n'importe quel moment.
- Rappelle-toi que la prière est la meilleure œuvre avec laquelle tu te présenteras devant Allah (qu'Il soit exalté).



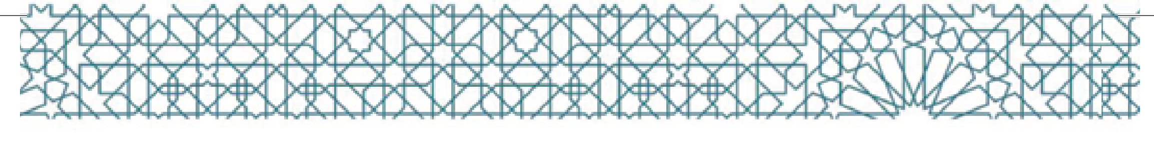
- Accomplis la prière en respectant les horaires prescrits, quelles que soient tes préoccupations.
- Lorsque le Prophète (qsssl) était préoccupé par quelque chose il se réfugiait dans la prière.
- Accomplis la prière avec amour et rappelle-toi qu'Allah aime les repentis qui se tournent vers Lui.
- Exerce-toi à apprécier les moments de prière qui deviendront dès lors des instants de détente, d'intimité (avec Allah) et de sérénité.
- Rappelle-toi et rappelle à ton entourage les bienfaits d'une prière accomplie dans le recueillement.

Médite cette parole du Très Haut : «Recherchez le réconfort en vous armant de patience et dans la prière. Certes, la prière est un lourd fardeau mais pas pour ceux qui craignent Allah ». Sourate Al Baqara (2). V45.

Question :

Es-tu assailli par tes soucis, tes peines et tes préoccupations pendant ta prière ?

- Repense l'ordre de tes priorités et replace la prière en tête de celles-ci.
- Apprends à maîtriser tes pensées et ne te laisse pas enfermer dans la confusion des idées.
- Concentre-toi sur l'instant présent.



Le takbîr (glorification du nom d'Allah)

- Lorsque tu dis «Allah est Le plus Grand» «Allahou Akbar» médite sur cette formule et rappelle-toi que ton Seigneur, Glorifié Soit-Il, est plus Grand que quiconque te viendrait à l'esprit au moment où tu accomplis ta prière.
- Lorsque tu glorifies Allah (qu'Il soit exalté), prends conscience qu'en dehors de Lui, personne ne peut t'être utile ou te nuire.
- Ne te soumets à personne ni à aucune chose, car Allah est plus grand.

- **Prends conscience** de l'omnipotence absolue d'Allah et de Sa grandeur et dis : « **Allah est Grand dans mon cœur** ».
- Prends garde d'imaginer que tu possèdes le pouvoir de nuire ou d'être utile à quiconque, et glorifie Allah comme Il se doit.
- Rappelle-toi que Le glorifier dans cet état d'esprit, emplit l'espace se trouvant entre les cieux et la terre.
- Rappelle-toi que la glorification d'Allah annonçant l'entrée en prière et de ce fait, la mise en état de sacralisation (takbirat El-Ihrâm), suppose que tu t'engages à t'éloigner de tout ce qui te polluait l'esprit en ce bas monde, avant la prière.

La sollicitation de l’assistance d’Allah : « Je cherche refuge en Allah contre Satan le lapidé » (A’oudhou billah mina chaitani rajim).

- Rappelle-toi que Satan va tenter de te séduire en déployant toutes sortes de ruses afin de te détourner de la prière dont lui-même est privé.
- Rappelle-toi que chercher refuge auprès d’Allah n’est pas une formule vaine qui se résume à une prononciation du bout des lèvres, mais elle doit s’accompagner de lutte contre les passions du cœur afin de se réfugier en Allah et se débarrasser ainsi des tentations et des suggestions de Satan.

La sourate El-Fâtiha (le Prologue du Coran)

- Fais preuve de révérence vis-à-vis d'Allah lorsque tu pries. Evite ainsi de te retourner ou de te montrer désordonné dans tes mouvements aussi longtemps que tu seras en prière. Réalise la portée de ton action lorsque tu te présentes devant Allah, Glorifié Soit-Il, Qui se suffit à Lui-même alors que tu as besoin de Lui.
- Lorsque tu dis : « **Au nom d'Allah** » (Bismillah), tu reportes tes espoirs et tes attentes exclusivement sur ALLAH.
- « Aucune servitude ne sera acceptée de ta part, tant qu'il restera en ton cœur un désir pour ce qui est en dehors d'Allah. Purifie donc ton cœur de façon à ce qu'il n'y reste rien en dehors d'Allah ». Ibn Taymiyya.

Quelle est l’origine toute cette confusion que j’éprouve ?

- Cela te rend-t-il plus heureux ?
- En ressens-tu de la quiétude ?
- Cela te débarrasse-t-il des malheurs et de l’affliction ?

Rappelle-toi

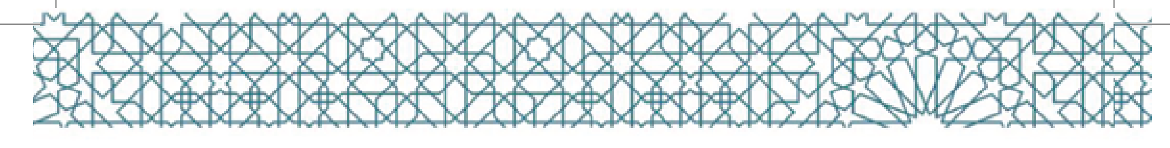
Le fait d’occuper son esprit et ses pensées par quiconque en dehors d’Allah (pendant la prière) est un sentiment irrévérencieux vis-à-vis de Lui.

- Reste vigilent et attentif en implorant sans cesse le secours d’Allah.
- Rappelle-toi la mort plus que jamais, et prends conscience que cette prière que tu accomplis est peut-être ta dernière.
- Rappelle-toi que personne ne possède le pouvoir de t’être utile ou de te nuire en dehors de ton Créateur pour Lequel tu pries. Il ne sera retenu de ta prière que la part que tu auras accompli avec révérence.

Le Messager d'Allah (qsssl) a dit : «Il est possible que seul le dixième, ou le neuvième, ou le huitième, ou le septième, ou le sixième, ou le cinquième, ou le quart, ou le tiers ou la moitié de la prière sera retenue à l'actif de celui qui l'aura accomplie ». Cf Musned de l'imam Ahmed.

As-tu seulement conscience de la grandeur de ton acte lorsque tu te présentes devant Allah (dans la prière), Glorifié Soit-Il ?

- Résiste à tes passions et rejette les pensées qui t'assaillent.
- Réalise qu'Allah, Glorifié Soit-Il, te voit.
- Rappelle-toi qu'Allah aime les vertueux et, qu'y a-t-il de plus vertueux que d'être recueilli dans la prière.



- Médite sur les noms et les attributs sublimes d'Allah, Glorifié Soit-Il. Tu pourras alors ressentir la grandeur du rapprochement avec Lui et de ta soumission à Lui.
- Prends conscience de ton importance considérable alors qu'il t'est donné de te présenter devant Allah Glorifié Soit-Il.
- Ne perds pas de vue la magnificence d'Allah et Sa majesté.
- Projette-toi au Jour de la Résurrection et rappelle-toi qu'il est encore temps de te repentir et d'implorer Son pardon. Alors ne laisse pas passer cette chance.

- Accomplis ta prière comme si tu faisais tes adieux et pense que cette prière est peut-être la dernière action avec laquelle tu te présenteras devant ton Créateur (Glorifié Soit-Il).
- Dis : “**Louange à Allah**” (AL HAMDOU LILLAH) avec toute ton âme en méditant le sens de Sa parole : «Mon serviteur M’adresse des louanges», et continue de répéter : «Louange à Allah ».
- Loue Allah en toutes circonstances, pour les bienfaits dont Il t’a comblé, pour t’avoir fait don du plus grand bienfait, la prière, qui te donne l’occasion de te présenter devant Lui.
- Remémore-toi les bienfaits, apparents et cachés, dont tu es comblé. Médite profondément et longuement à leur propos

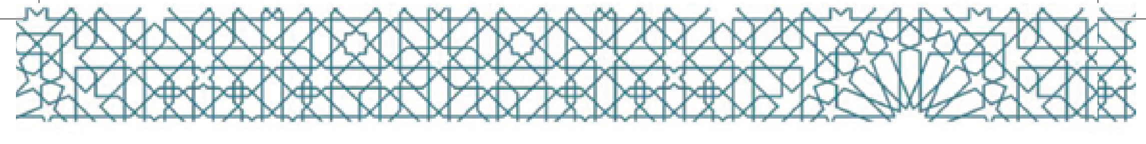
Rappelle-toi

- Allah (Glorifié Soit-Il) est loué pour ce qu'Il accomplit, pour Ses attributs et pour Ses noms.
- Une profonde reconnaissance ne peut Lui être témoignée qu'à travers les bonnes actions, la sincérité des convictions et les louanges adressées au Créateur qui accorde Ses bienfaits, Glorifié Soit-Il.

Prends-tu conscience des bienfaits d'Allah à ton égard et réalises-tu leur valeur ?

- Savoure les bienfaits cachés et apparents dont tu es comblé.
- Aie confiance en la miséricorde d'Allah (qu'Il soit exalté) et sache que le plus grand de Ses bienfaits à ton égard est qu'Il t'accorde de Le louer et de Lui rendre grâce.

- Dépense toute ton énergie à louer Allah et à Lui rendre grâce. Pourtant tu ne parviendras pas à recenser tous Ses bienfaits.
- Prends conscience que tu n'arriveras jamais à Le louer autant que tu le souhaites. Pourtant, ce sentiment d'impuissance est en soi une forme de louange. « **Louange à Allah** ».
- Ne lorgnes pas sur ce qui ne t'appartient pas et rends grâce à Allah pour les bienfaits qu'Il a accordés à autrui et non à toi de manière directe.

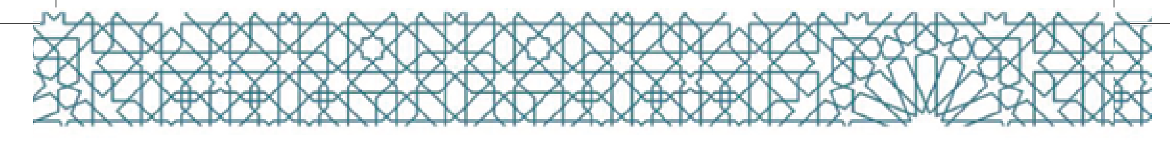


Question :

Prends-tu conscience des bienfaits de la prière lorsque tu te recueilles devant Allah, Glorifié Soit-Il ?

- Rappelle-toi que nombreux sont les êtres qui souhaitent t'imiter lorsque tu t'apprêtes à accomplir ta prière pour se rapprocher du Souverain Suprême, alors qu'eux n'ont plus la possibilité de le faire.
- Mets toute ton ardeur dans la prière et débarrasse ton esprit de toute chose et de tout être, pour te concentrer uniquement sur ton recueillement devant Allah.

- Prends conscience de la miséricorde d’Allah qui englobe toutes Ses créatures lorsque tu dis : «**Le Clément, le Miséricordieux**» (**Arrahmaam Arraheem**).
- Applique-toi à te montrer juste et équitable et résous-toi à te détourner de l’injustice et des désobéissances en répétant: «**Le Souverain du Jour de la Résurrection**» (**Maaliki yaoum eddine**).
- Sois convaincu de la justice d’Allah, de Sa bienfaisance, de Sa puissance et de Sa majesté, et que nul ne pourra échapper à Son jugement le Jour de la Résurrection.



- Réalise pleinement la portée de l'action qui consiste à se recueillir devant Allah car au Jour de la Résurrection tu auras besoin de Son pardon et de Son indulgence.
- Rappelle-toi que tu es de passage sur cette Terre dans laquelle tu ne fais que cheminer vers l'au-delà, ta destination ultime.
- Rappelle-toi que tu as des obligations envers Allah et les Hommes et que tu te dois de t'en acquitter.

Question :

Es-tu conscient de ta responsabilité directe vis-à-vis de tes actions ? Te rappelles-tu que tu dois en rendre compte à Allah ?

- Apprends à assumer tes responsabilités et à ne pas rejeter les fautes sur autrui; tu répondras seul de tes actes car nul n'assumera les péchés d'autrui.
- Amorce le changement et n'attends pas que les conditions idéales se présentent. Provoque-les !

- Tiens-toi prêt pour le Jour de la Rétribution. Pour cela, rappelle-toi au moment où tu accompliras ta prière, qu'Allah t'interrogera sur ton recueillement et sur l'impact qu'il aura eu sur ton existence.
- Lorsque tu dis : «C'est Toi que nous adorons », prends garde à ne pas adorer en même temps les passions que te suggère ce monde ici-bas ni ses plaisirs. Consacre cette adoration exclusivement à Allah, l'Unique Qui n'a pas d'associé, et répète encore : «**C'est Toi que nous adorons et c'est Toi que nous implorons de nous secourir**»(**IYYAKA NA'BOUDOU WA IYYAKA NASSTA'EEN**).

- Rappelle-toi que tu es humble devant Allah et que tu as besoin de Lui lorsque tu dis : «C'est à Toi que nous demandons secours » (**IYYAKA NASSTA'EEN**). Aie conscience qu'il n'y a personne pour t'assister réellement dans ta vie et ta dévotion à part Allah.

Question :

En qui as-tu confiance pour subvenir à tes besoins et dissiper tes soucis?

- Illumine ton cœur en implorant le secours Allah Glorifié Soit-Il.
- Inutile de faire preuve d'égoïsme et d'avarice, car seul Allah pourvoie aux besoins.

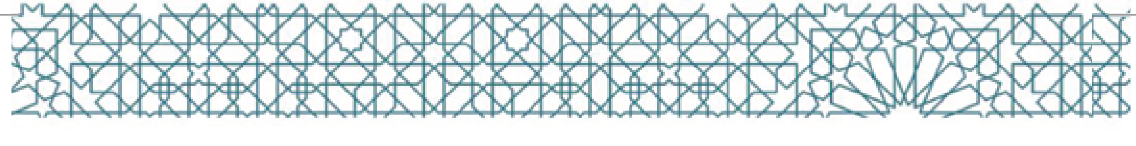
- Rappelle-toi que ta seule attente et ta seule requête dans ce monde ici-bas et dans la vie future, doivent être : « **Guide-nous dans la Voie droite** » (**IHDINA SSIRAT ALMUSTAKEEM**).
- Concentre-toi pendant la prière et fais preuve de sincérité dans tes invocations si tu veux atteindre ce noble but qu'est «la guidance dans la Voie droite ».
- Représente-toi la voie que les prophètes, les véridiques et les martyrs ont empruntée, et implore Allah Glorifié Soit-Il avec sincérité de t'accorder leur compagnie, en disant : « **La Voie de ceux que Tu as comblés de Tes bienfaits** » (**SIRAT AL LADEENA AN'AMTA ALAYHIM**).

- Lorsque tu récites: «**Non pas celle des réprouvés ni des égarés**», (**GHAYRI L'MAGHDOUBI ALAYHIM WALA DHALEEN**) rappelle-toi qu'il n'est pas plus immense perte que de provoquer le courroux d'Allah et de dévier de Sa voie, s'éloignant ainsi de Lui.

- Multiplie les invocations en faveur d'autrui même en leur absence. L'altruisme t'aidera à te débarrasser de toutes velléités de comportement égoïste. Chaque fois que tu apprendras qu'une personne a été comblée d'un bienfait, invoque la bénédiction d'Allah en sa faveur. Egalement, chaque fois que tu apprendras qu'un mal a touché une personne, implore Allah de l'en éloigner.

La génuflexion

- Pendant tu t'inclines devant ton Créateur Glorifié Soit-Il et que tu courbes le dos, médite à propos de Sa grandeur, Sa majesté et Sa magnificence
- Rappelle-toi que durant ton existence, tu ne dois pas t'incliner devant quiconque en dehors de ton Créateur. Observe ce recueillement avec dévotion, en commun ou dans la solitude.
- Rappelle-toi cela, ainsi que ton humilité et ta soumission à Son autorité.
- Lorsque tu répètes : «Gloire à Allah, Le Majestueux et par Sa louange ! » (SOUBHANA RABBI AL ADHEEM WA BIHAMDIH) rappelle-toi que la prosternation n'est pas un simple mouvement du dos effectué par automatisme.



Question :

As-tu pris la résolution de ne te prosterner que devant Allah dans toutes les circonstances de ton existence ?

- Durant ton existence applique-toi à te débarrasser de tout ce qui pourrait t'empêcher de répondre aux prescriptions d'Allah.
- Imagine les bienfaits dont tu seras comblé dans ta vie ici-bas et dans ta vie future parce que tu te seras soumis aux prescriptions de ton Créateur. Tu connaîtras le succès dans tout ce que tu entreprendras et tu seras préservé de la mauvaise fortune.

- En relevant la tête, prononce la formule «Allah entend celui qui Le loue ! Seigneur à Toi la louange », (**SAMI'A LLAHOU LIMAN HAMIDAH**. **RABBANA WA LAKALHAMD**) et sois sûr qu'Allah entend ce que tu dis et qu'Il te voit.
- Répète de toute ton âme : «Seigneur, à Toi la louange, une louange infinie, bienveillante et bénie, autant que le volume des cieux et de la Terre, de ce qu'il y a entre eux, et autant que Tu voudras ensuite ». (RABBANA WA LAKALHAMD - HAMDAN KATHEERAN TAYYIBAN MOUBAARAKAN FEEHI MAL"ASSAMAWATI WAL ARDH WA MAL"A MA BAYNAHOUMA WA MAL"A MA SHI"TA MIN CHAY"IN BA'AD)

Question :

Acceptes-tu et te soumets-tu aux vicissitudes de la vie ?

- Exerce-toi régulièrement à louer Allah: «Louange à Allah » avec une profonde dévotion.
- Répète l'invocation suivante: «Seigneur, prodigue la piété à mon âme et purifie-la, qui mieux que Toi peut la purifier, Tu es Son protecteur et Son Seigneur » (Allahoumma âti nafsi taqwaha wa zakkiha anta khairou man zakkaha anta waliyyouha wa mawlaha).
- Renforce ton âme ainsi purifiée d'intentions louables et de sentiments de piété.
- Remets-toi à Allah et sache qu'en toute chose il faut considérer la fin.

La prosternation

- Rappelle-toi qu'il n'est pas moment où tu es le plus proche d'Allah Glorifié Soit-Il, que lorsque tu es en prosternation.
- Rappelle-toi la grandeur du Créateur alors que tu poses ton front sur le sol avec recueillement soumettant ainsi tout ce qu'il y a de plus élevé en toi à Sa grandeur et à Sa majesté.
- Rappelle-toi que tu redeviendras poussière un jour.



- Répète en toute humilité et soumission: «Gloire à Mon Seigneur le Très Haut et par Sa louange ! Je me prosterne face contre terre devant Celui Qui l'a créée et l'a dotée de l'ouïe et de la vue » (SOUBHANA RABBIYA L-A'LA WA BIHAMIDH SAJADA WAJHI Li-LADHI KHALAQAH WA CHAKKA SAM'AH WA BASSARAH).
- Prolonge ta prosternation devant Allah, car la prosternation compte parmi les actes les plus nobles d'adoration et de soumission à Allah.

Ressens-tu la soumission à Allah lorsque tu es en position de prosternation ?

- Revivifie ton cœur en te rappelant l'au-delà et le rassemblement des Hommes devant leur Créateur le Jour du Jugement.
- Fais preuve d'humilité avec ton prochain, tu récolteras alors la saveur de ta soumission à Allah.
- Alors que tu es en position de prosternation, implore Allah de te doter du sentiment de recueillement.
- Multiplie les invocations afin d'obtenir les bienfaits de ce monde ici-bas et de celui de l'au-delà, pour toi et pour autrui.

- Lorsque tu te redresses, médite à propos de tes manquements vis-à-vis des préceptes d'Allah et implore Son pardon.
- Répète avec sincérité : «Mon Dieu, pardonne-moi, accorde-moi Ta miséricorde, guide-moi, pourvoie à mes besoins et préserve-moi des maladies! » (RABBI GHFIR LI WA HDINI WA RZOUQNI WA AFINI).
- Rappelle-toi à quel point tu as besoin de ces invocations et que seul Allah peut les exaucer.

- Médite sur le caractère éternel du Royaume d'Allah, Glorifié Soit-Il, et répète cette formule : «Les salutations sont à Allah » (**ATTAHIYAATOU LILLAH**).
- Prends conscience du sens de l'Unicité qui suppose que toutes tes œuvres sont dédiées à Allah Glorifié Soit-Il et à nul autre que Lui.
- Veille à ne pas prononcer ces formules avec automatisme sans t'appliquer à en ressentir le sens et par-delà, la portée.

As-tu ressenti un changement positif dans ton comportement quotidien après avoir accompli la prière ?

- Imagine qu'un pan de mur de ta maison s'écroule puis établis une comparaison entre les effets de cet accident sur ta maison et les effets des manquements qui pourraient survenir dans ta prière.
- La prière est le pilier de la religion ; préserve donc l'épine dorsale de ta religion.
- Eloigne de ton esprit avec force, détermination et persévérance tout ce que tu aimes et qui serait susceptible de troubler ta prière.

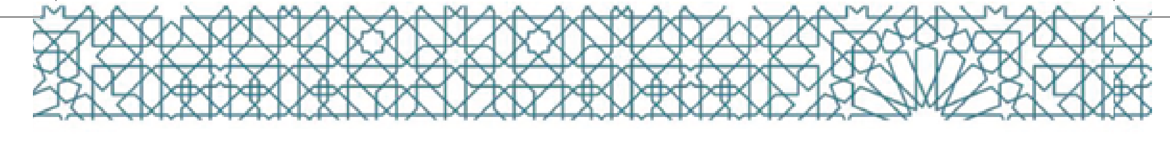
- Assures-toi de l’ampleur du changement positif suscité en toi par la prière.
- Lorsque tu ressens un manquement ou une imperfection pendant que tu observes la prière, afflige-toi et résous-toi à y remédier rapidement.
- Médite à propos des pensées et des empêchements qui compliquent ton recueillement dans la prière.
- Détermine l’origine de tes préoccupations et mesure-les à leur juste valeur.

Ressens-tu de la sérénité et de la quiétude au cours de ta prière ?

- Compare ton état d'esprit avant et après l'accomplissement de la prière.
- Observe ton tempérament à l'issue de la prière et remarque les éventuels changements.
- Sois attentif à ton comportement après la prière.
- Rappelle-toi la nécessité de la lutte contre les passions de ton âme et de la difficulté de cette lutte, notamment à ses débuts.
- Etablis un barème grâce auquel tu pourras mesurer le degré de ton recueillement dans la prière.

Après la prière…

- Transmets ce que tu as appris à autrui et appliques-toi à diffuser autour de toi les mérites grandioses de la prière, en particulier auprès des enfants.
- Lorsque tu leur apprendras la prière, veille à mettre l'accent sur les objectifs de la prière et sur la portée spirituelle de celle-ci. Ne limite pas ton enseignement aux modalités de la prière et à ses mouvements.



Veilles-tu à initier autrui aux mérites de la prière, notamment les enfants ?

- Applique-toi à ancrer l'importance des bienfaits de la prière dans l'esprit de l'enfant, ce, dès son plus jeune âge : apprends-lui à adorer Allah comme s'il Le voyait, explique-lui que s'il ne Le voit pas, Allah, Lui, le voit ».
- Apprends à l'enfant à être révérencieux envers Allah dans sa prière, grâce à la maitrise de ses sens totalement dévoués à leur Créateur. Utilise pour ce faire un langage qu'il pourra comprendre.

- Observe de près et avec sagesse la réceptivité de l'enfant, notamment pendant la prière, et n'hésite pas à l'encourager dans cette voie.
- Prends garde à ne pas soudoyer un enfant avec des récompenses matérielles en contrepartie de la prière.
- Habitue les enfants à prier dans les mosquées au point de ne pouvoir s'en passer et montre-leur les bienfaits récoltés grâce à la pratique assidue de cet acte.
- Utilise des métaphores pour parler de la sérénité et de la quiétude lorsque tu t'adresses à eux.
- Discute avec l'enfant de choses qu'il comprend mais sans

trop insister pour ne pas risquer de le lasser.

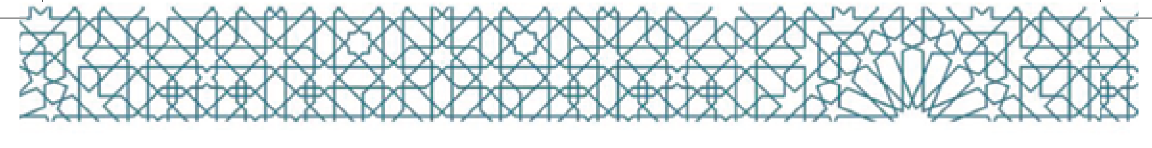
- Essaie d'encourager l'enfant à donner libre cours à son imagination afin qu'il se représente la rétribution qui l'attend, comme le faisait le Prophète (qsssl) avec ses compagnons.
- Installe-toi avec l'enfant après la prière et parle-lui en ces termes : «Imagine-toi par un jour de canicule. A un moment, une ombre se forme et t'abrite de la chaleur… ». «Imagine une lumière qui jaillit des ténèbres obscures… ». Ainsi, pour chaque exemple fais systématiquement le lien avec la prière.
- Répands dans ta demeure une atmosphère de joie à l'appel à la prière.

- Arrange-toi pour que les moments de prière avec tout ce que cela implique comme préparation soient un événement très important dans ton foyer.
- Encourage l'enfant à transmettre son expérience de la prière à ses camarades et aide-le à organiser des sessions de répétition avec les enfants.
- Applique-toi à accomplir la prière conformément aux horaires prescrits, quelles que soient les circonstances.
- Rapproche-toi de Ton Créateur en multipliant les prières surérogatoires et explique leurs mérites aux enfants.

- Veille à accroître l'amour d'Allah pour toi en prenant soin de pratiquer tes prières en respectant les horaires prescrits et à te rapprocher de Lui en accomplissant des prières surérogatoires.
- Perfectionner ta prière en l'accomplissant selon les règles, est plus important que de multiplier les prières. En effet, seul compte l'impact qu'elle aura laissé sur ton être.
- Plante la graine de la réflexion sur l'au-delà dans l'esprit de l'enfant et apprends-lui à l'aimer. Pour y arriver, évite de mettre l'accent sur des choses trop concrètes (de lui donner des détails).
- Veille à habituer l'enfant à accomplir la prière en groupe et vante-lui ses mérites.



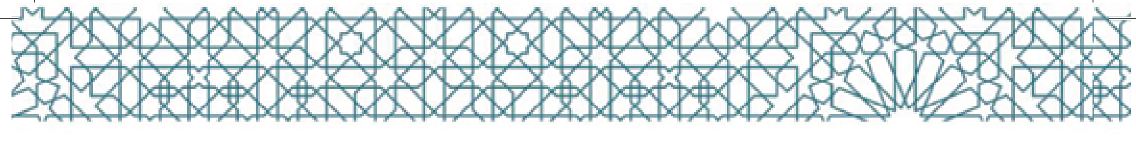
Louange au Seigneur de l'Univers.



Le docteur Ruqaia Taha Jâbir Al-ʻAlawâni

Le Dr Ruqaia Jabir a publié plusieurs ouvrages en langues arabe et anglaise, traitant de divers sujets scientifiques, parmi lesquels des ouvrages de réflexion sur le noble Coran, des études consacrées à la femme et à la famille, ainsi que des projets sur l'épanouissement de la jeunesse ainsi que l'apprentissage des valeurs morales et spirituelles. Par ailleurs, elle est spécialisée dans les études islamiques et la comparaison entre les religions. Elle a obtenu plusieurs distinctions internationales, notamment le prix de l'émir Nayef Ibn ʻAbdelazîz Al Séoud consacré à la

sunna prophétique, pour son livre «La jurisprudence (fiqh) du dialogue avec l'opposant, à la lumière de la sunna prophétique ». Elle a organisé de nombreuses sessions expérimentales consacrées en particulier à l'épanouissement de la jeunesse et à l'enseignement des capacités de réflexion et des valeurs objectives. Elle travaille actuellement comme professeur-associé à l'université de Bahreïn.



Basâïr :

Nous investissons dans la raison afin qu'elle joue son rôle civilisationnel.

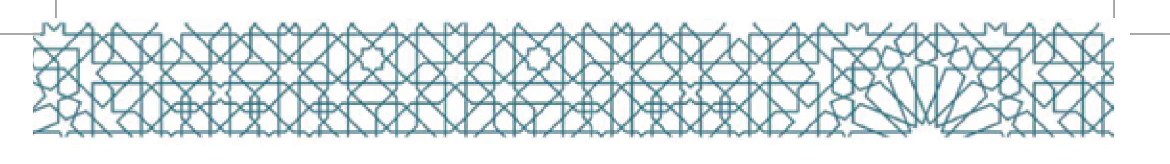
Ce projet de bienfaisance a pour but la contribution à l'épanouissement de l'homme et de la société sur les plans de la pensée, du comportement, du social et du civilisationnel ; il vise aussi à ancrer les valeurs du respect mutuel et de la paix, à travers la présentation du message civilisationnel du Coran.

Pour ce faire, le projet de bienfaisance présente de nombreuses publications dans le domaine de la réflexion sur les sourates du noble Coran en plusieurs langues, afin de contribuer à la réhabilitation de la pensée humaine afin qu'elle soit apte

à adopter les valeurs objectives capables d'améliorer sa prestation et de réformer les procédés de son comportement avec les autres, selon différents niveaux.

Ces petits livres se caractérisent par un style facile et accessible, qui s'adresse aux individus au-delà de la diversité des niveaux et des opinions, afin qu'il concrétise le but voulu, à savoir la réflexion sur le Coran et sa facilitation pour tous.

Pour les contacts : basair@basair.me



ISBN 4-5-731-99901-978
Dépôt legal ع د 10836/2014